

# PLAY BALL A JUGAR



# play ball / a jugar

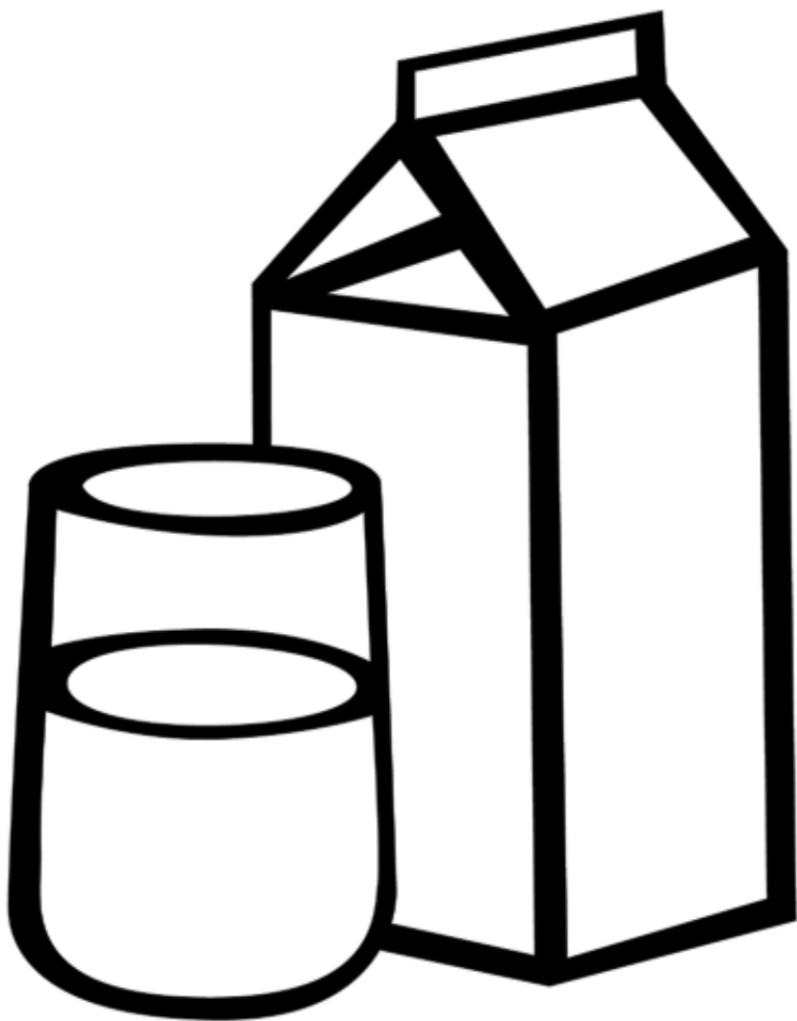
---

Playing with balls stimulates your child's gross motor skill development and hand-eye coordination. Roll a soft ball back and forth with babies. Bounce, toss, or kick a ball with older kids.

*Jugar con pelotas estimula el desarrollo de las habilidades motrices gruesas de su hijo y la coordinación viso-manual. Ruede una pelota blanda con su bebé. Rebote, lance o pateee una pelota con niños mayores.*



# MILK AND WATER LÁCTEOS Y AGUA



# drink healthy *bebidas saludables*

---

Skip sugary drinks like soda and juice that contribute to childhood obesity. Instead offer your child water and milk. From age 1 to 2, give whole milk; after that, switch to reduced-fat milk.

*Bebidas altas en azúcar como los refrescos o jugos contribuyen a la obesidad infantil. En lugar, ofrézcale a su hijo agua o leche. Entre los años 1 y 2, dele leche entera; después, cambie a leche baja en grasa.*



# DAIRY LÁCTEOS

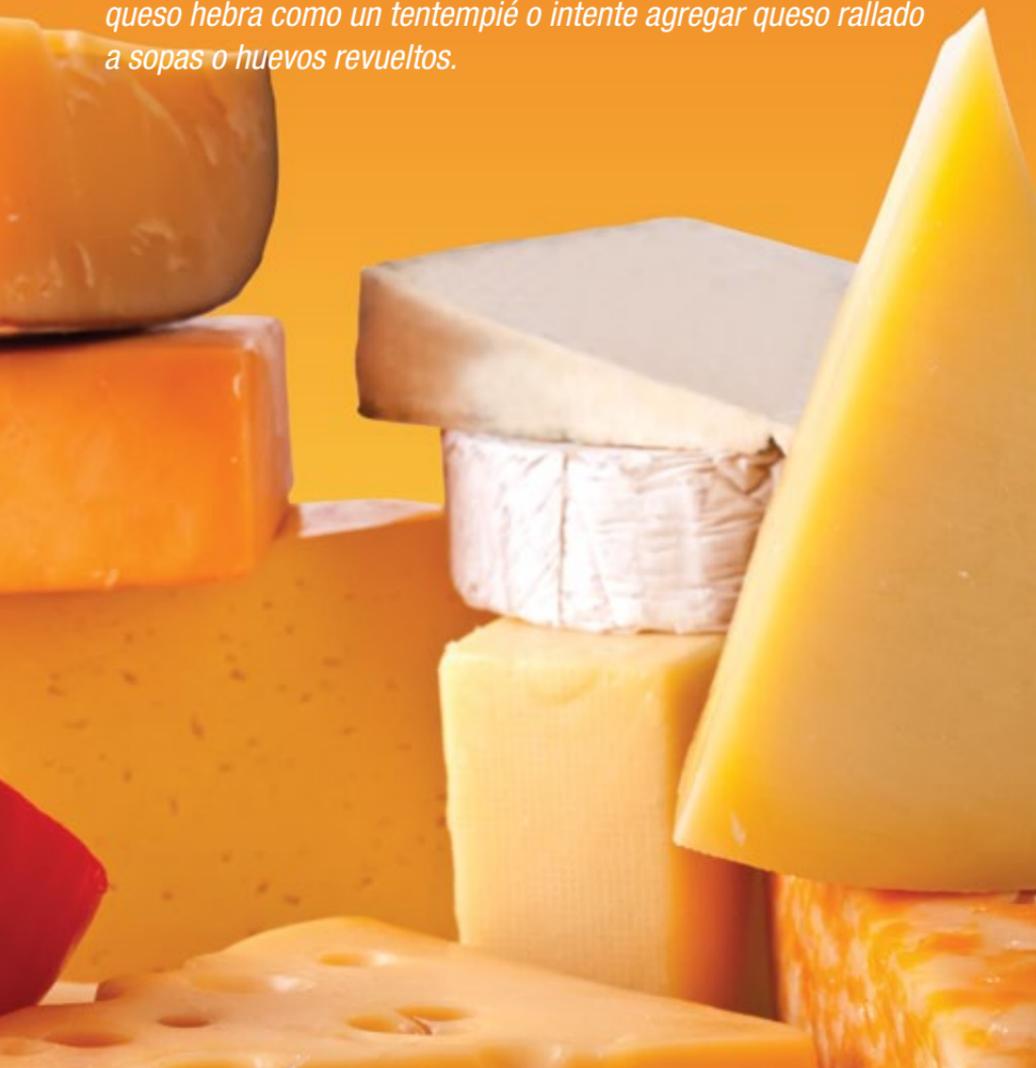


# eat cheese *coma queso*

---

Pack a nutritious punch of calcium and protein into your child's diet. Offer string cheese at snack time. Or try adding shredded cheese to soups and scrambled eggs.

*Dele un golpe de calcio y proteína a la dieta de su hijo. Ofrézcale queso hebra como un tentempié o intente agregar queso rallado a sopas o huevos revueltos.*



# DANCE! ¡BAILE!



[First5California.com/parents](http://First5California.com/parents)



# dance / ¡baile!

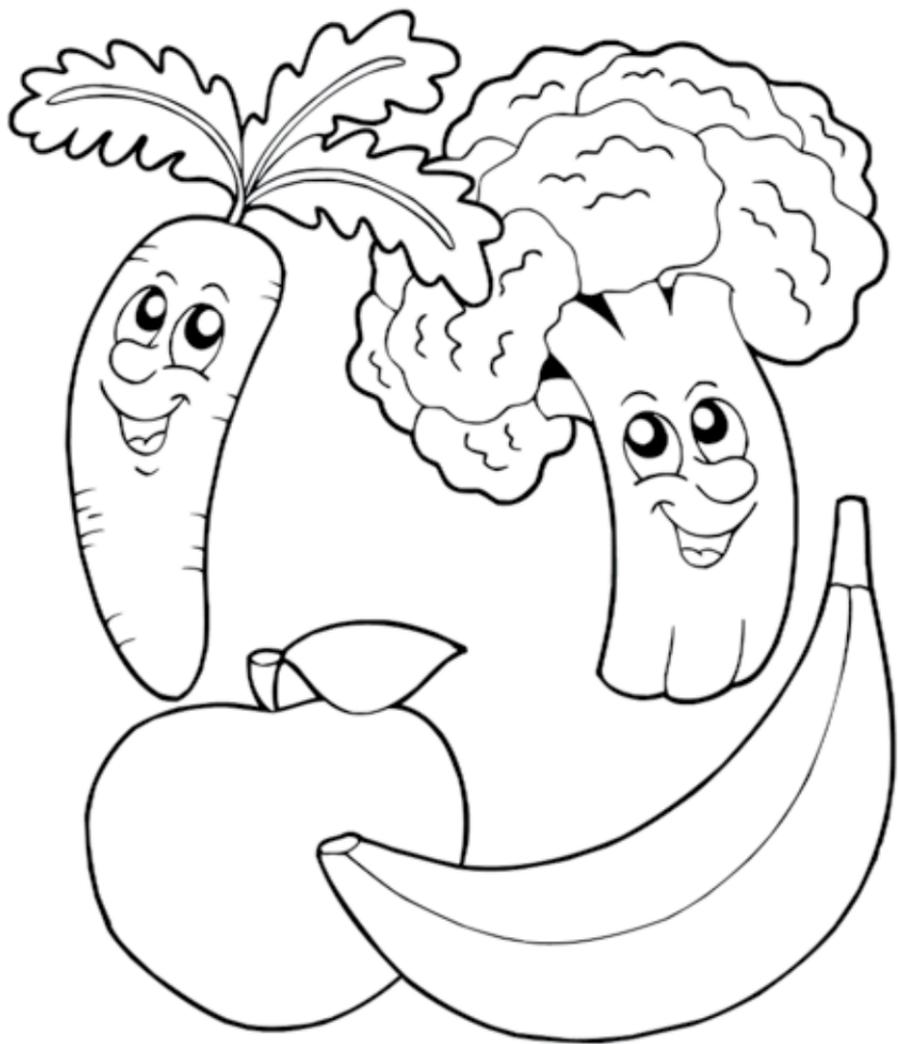
---

Dancing helps kids develop coordination, balance, flexibility, and strength. Turn on some tunes, or sing rhyming songs like “If You’re Happy and You Know It” to get your child moving!

*El bailar les ayuda a los niños a desarrollar coordinación, balance, flexibilidad y fuerza. ¡Ponga música o cante canciones que riman como “Pin Pon” para motivar la actividad física de su hijo!*



# FRUIT AND VEGGIES FRUTAS Y VERDURAS



# try avocado

## *pruebe el aguacate*

---

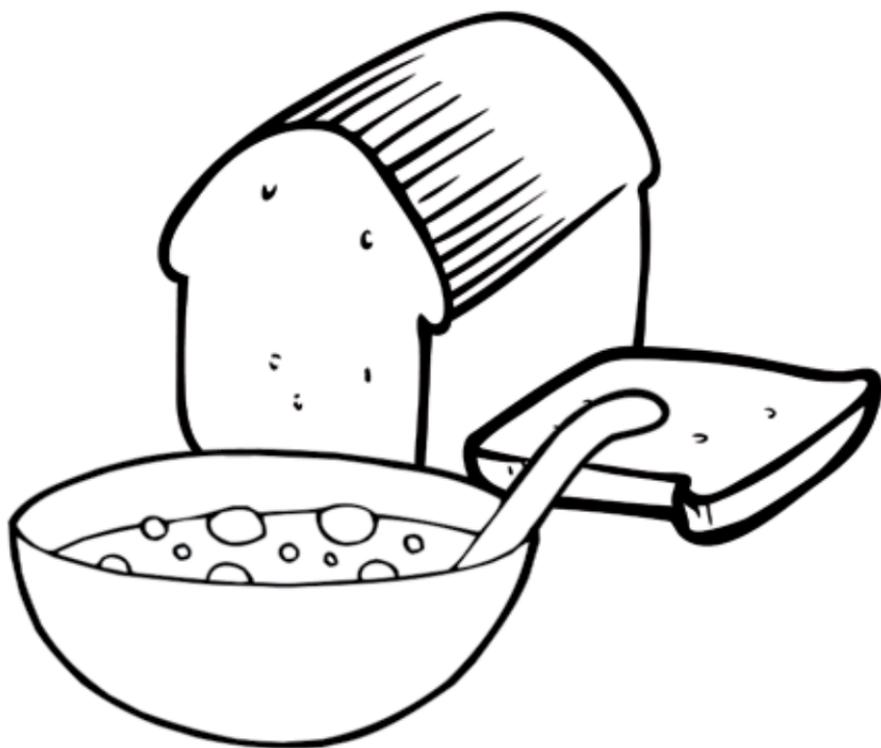
Avocados are rich in “good” fats that are important for a child’s healthy development. Mashed avocados are an easy and nutritious baby food. For variety, mix with rice cereal or cooked squash.

*Los aguacates son ricos en “buenas” grasas que son importantes para el desarrollo saludable de los niños. Un puré de aguacate es una comida fácil de preparar y nutritiva para los bebés.*



# WHOLE GRAINS

CEREALES INTEGRALES



[First5California.com/parents](http://First5California.com/parents)



# spoon up oatmeal *deliciosa avena*

---

Start your child's day with a wholesome breakfast high in fiber, like oatmeal with blueberries. At snack time, give whole grain pretzels, tortilla chips, or stir a handful of rolled oats into yogurt.

*Empiece el día de su hijo con un desayuno alto en fibra, como avena con arándanos. A la hora de un tentempié, dele pretzels de cereales integrales, chips de tortilla o incluya avena arrollada en yogurt.*



# JUMP! ¡SALTE!



[First5California.com/parents](http://First5California.com/parents)



# jump! / ¡salte!

---

Jumping can be a tricky skill for young kids. Encourage toddlers to practice by asking them to jump like a kangaroo or hold items in the air for them to jump up and touch.

*El saltar puede ser una habilidad difícil para los niños pequeños. Anime a los niños pequeños a que practiquen al pedirles que salten como un canguro.*



# FOLLOW THE LEADER SIMÓN DICE



# follow the leader

## *simón dice*

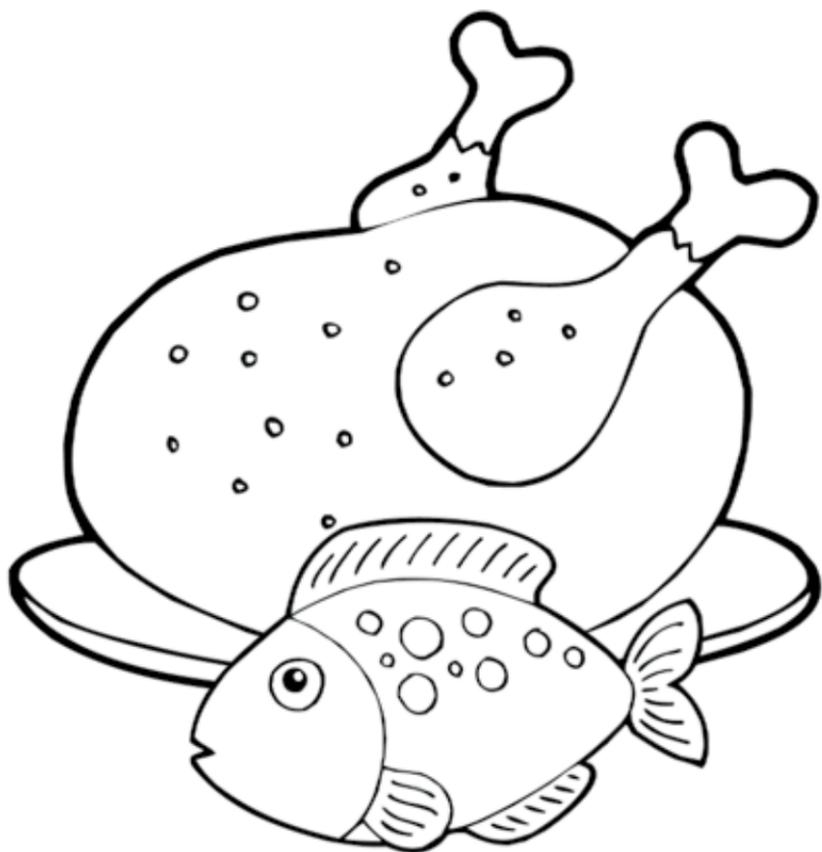
---

Kids love imitating adults, so get them moving with a game of follow the leader! Start with easy actions like stretching and clapping. Continue with walking, stomping, and hopping.

*A los niños les encanta imitar a los adultos. ¡Motive la actividad física con un juego de Simón Dice! Empiece con movimientos fáciles como estirarse o aplaudir. Continúe con caminar, pisotear y saltar.*



# PROTEIN PROTEÍNA



# go lean *bajo en grasa*

---

Meat is bursting with protein, but can be high in saturated fat. Choose lean meats and keep your child's portions small – about the size of her fist. Fish, eggs, and beans are protein champs too!

*La carne esta llena de proteína, pero puede ser alta en grasa saturada. Escoja carnes bajas en grasas y mantenga las porciones de sus hijos chicas – el tamaño de su puño.*



# BE A YOGI PRACTICA YOGA



[First5California.com/parents](http://First5California.com/parents)



# be a yogi *practica yoga*

---

Yoga relaxes kids and increases their attention span while building core muscle strength and balance. Get your child to stretch like a dog, balance like a flamingo, and reach for the sky like a tree.

*La yoga relaja a los niños y aumenta su capacidad de concentración mientras fortalece sus músculos y balance. Haz que tu hijo se balance como un flamenco y que trate de alcanzar el cielo como un árbol.*

